

Inscription

S'inscrire par mail à: ariane@sumi-e.fr
Plus d'infos: 06 85 52 08 20 (Alain)
Site: www.sumi-e.fr

*Le nombre de places étant limité,
veuillez vous inscrire dès que possible.*

Informations & Tarifs

Stage du samedi 20 au mercredi 24 août
Arrivée vendredi 19 août dans l'après-midi

Sesshin du vendredi 26 au dimanche 28 août
Arrivée jeudi 25 août dans l'après-midi

	Chambre à 2-3	Chambre solo (selon disponibilité)
Stage de sumi-e	520 €	595 €
Sesshin	140 €	185 €
Stage + sesshin	650 €	770 €

acompte de 160 € à verser à l'inscription, le solde au plus tard 5 jours avant le début du stage. Paiement par virement bancaire, chèque ou espèces (sur place).

Nuit en plus: 15€

Inclus dans le prix:

- hébergement
- repas bio (petit déj, déjeuner, pauses thé, dîner)
- matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz avec support, encre, pinceaux grand, moyen et petit).
- cotisation à "École Internationale de Sumi-e"

Les tarifs ne devant pas constituer un obstacle à la pratique, possibilité de réduction sur demande écrite motivée.

Apporter

- draps, taie d'oreiller. A défaut sur place 10€
- paire de chaussons
- tenue ample sombre pour la méditation
- zafu de méditation (si possible)
- bol, serviette pour l'envelopper, petite serviette blanche, cuillère

Pour faciliter l'accès au Centre zen, des covoiturages entre participants sont organisés, ainsi qu'une navette depuis la gare de Saint-Flour/Chaudes Aigues.

Conditions d'accès selon les normes sanitaires en vigueur.



L'École Internationale de Sumi-e et
le dojo zen Bodai de Alba (Italie) présentent:

Zen et Sumi-e

Stage
peinture japonaise &
méditation zen
du 20 au 24 août

Sesshin zen
du 26 au 28 août

Centre zen de Lanau
15260 Neuvéglise (Cantal)

Ouvert à tous
Débutants et confirmés



L' Enseignant

L'enseignement sera donné par **Beppe Mokuza Signoritti**, maître de peinture Sumi-e et moine zen de la tradition du bouddhisme Zen Sôtô. Il est le guide spirituel du Bodai Dojo de Alba (Italie). Depuis plus de trente ans il se consacre à la pratique de la méditation et de la peinture traditionnelle japonaise. La forte énergie et le dynamisme, avec lesquels il mène ses activités, l'amènent à organiser des conférences, des démonstrations et des ateliers intensifs uniques en leur genre, car ils proposent d'expérimenter la résonance entre les pratiques du Zen et du Sumi-e.

L'Ecole Internationale de Sumi-e

L'Ecole propose un cursus professionnalisant en 4 ans, aliant cours théoriques et pratique approfondie des "Quatre Nobles", bambou, orchidée, prunier et chrysanthème.

www.ecole.sumi-e.fr

L'apprentissage de la peinture Sumi-e

Sumi signifie encre noire, *e* signifie peinture.

Cette méthode de peinture fut introduite au Japon par des moines zen il y a environ huit siècles et y connu un rapide succès car l'expression du réel est réduite à sa forme pure, essentielle. Les élèves travaillent en harmonie, pour affiner leur sensibilité et créativité, dans une atmosphère calme et silencieuse. Il ne s'agit pas d'une compétition en vue d'un résultat mais plutôt d'un travail patient et bienveillant envers soi-même.

La pratique assise silencieuse: zazen

Za signifie être assis, *Zen* signifie méditation, vérité.

Dévoiler, par une assise correcte, l'esprit pur et originel qui existe en chacun de nous, souvent occulté par nos pensées et nos émotions. Le Zen ne s'oppose à aucune religion ou croyance personnelle. Il nous aide à retrouver une foi profonde et naturelle dans ce qui nous unit aux autres êtres vivants.



Cette façon de peindre est complète, elle implique tout le corps

Programme

Arrivée

Vendredi 19 août dans l'après-midi.
19h30 Dîner. 20h30 Initiation

Samedi 20 août

8h Zazen et cérémonie
9h30 Petit déjeuner traditionnel zen
10h Café
10h30 Sumi-e
12h45 Déjeuner
15h Sumi-e
18h Zazen
19h30 Dîner

Mercredi 24 août

7h Zazen et cérémonie
8h30 Petit déjeuner traditionnel zen
9h Café
9h30 Samu
10h30 Sumi-e
12h45 Déjeuner
15h Sumi-e
16h Échanges autour d'un thé
17h Rangements
19h30 Apéritif
20h Dîner festif

Samu

Lors du stage, les participants ont la possibilité de contribuer à la vie de la communauté en réalisant des tâches quotidiennes simples.

Le centre zen de Lanau

Dédié à la pratique du Zen, le centre est situé dans le Cantal, au bord de la Truyère. Un lieu confortable, ouvert sur la nature et propice au repos et à la méditation.

www.sumi-e.fr



Départ

Jedi 25 août
après le petit déjeuner.

Dimanche 21 - Mardi 23 août

7h Zazen et cérémonie
8h30 Petit déjeuner traditionnel zen
9h Café
9h30 Samu
10h30 Sumi-e
12h45 Déjeuner
15h Sumi-e
18h Zazen
19h30 Dîner



Faire une retraite zen

La sesshin ('toucher l'esprit') aura lieu à la suite du stage. Loin de l'agitation et des préoccupations du monde social, c'est un temps privilégié pour pratiquer ensemble, paisiblement, et se recentrer sur soi-même. Les journées sont rythmées par les périodes de zazen, le samu, les ateliers et les repas. Aucune capacité particulière n'est requise. Tout le monde y est le bienvenu!

Arrivée jeudi 25 dans l'après-midi. Dîner 19h30.
Départ dimanche 28 après le déjeuner.